

# LAUF-LÖTSE

Haspa Marathon Hamburg 2024

## MADELEINE LÜTHKE

Wohnort: Hamburg

Bisherige Teilnahme: 2x

 @maddi\_fee



### Warum läufst du?

Es hilft mir den Kopf freizubekommen und macht mich glücklich.



### Wie motivierst du dich für das Marathon-Training?

Lange Einheiten oder Intervalle mache ich mit Freunden, um mich zu motivieren.

### Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

Ich laufe mit Freunden aber auch allein. Zudem mache ich Triathlon, sprich zum Laufen kommen noch Schwimmen und Radfahren. Und ab und an schaffe ich es auch ein wenig Krafttraining zu machen.

## Deine Erwartungen an den Haspa Marathon Hamburg 2024?

Mein Ziel ist es Spaß zu haben und die Strecke in vollen Zügen zu genießen (Kinderhände abklatschen, Leuten zuwinken, lächeln, bei der Musik mitsingen, uvm). Natürlich wäre eine neue Bestzeit schön, aber sie ist kein Muss.

## Dein Geheim-Tipp für das Marathon Wochenende?

Darauf achten, dass man schon am Freitag gut schläft, da man in der Nacht vor dem Marathon kaum Schlaf bekommen wird. Ausreichend essen und trinken, aber nichts Neues ausprobieren. Am Sonntag ein Nutella-Brötchen frühstücken.

## Ihr findet Madeleine auf:



[Zum Instagram Profil](#)